

1. Düşüş Teknikleri Nelerdir?

1. **Mae-ukemi:** Öne düşüş
2. **Ushiro-ukemi:** Arkaya düşüş
3. **Yoko-ukemi:** Yana düşüş
 - o **Migi (sağ)**
 - o **Hidari (sol)**
4. **Mae-mawari-ukemi:** Öne yuvarlanarak düşüş (çember şeklinde)
 - o **Migi (sağ)**
 - o **Hidari (sol)**

2. Kodokan Ne Demek?

Kodokan, judo sporunun kurucusu Jigoro Kano tarafından **1882 yılında Japonya'nın Tokyo şehrinde kurulan** judo okuludur.

- “Ko” = Öğrenme
- “Do” = Yol
- “Kan” = Yer / Salon
Yani "**Doğru yolu öğrenme yeri**" anlamına gelir.

3. Judo Ne Demek?

Judo, Japonca'da iki kelimenin birleşiminden oluşur:

- **Ju** = Yumuşaklık
- **Do** = Yol
Yani "**yumuşaklık yolu**" anlamına gelir.

4. Undo Ne Demek? Çeşitleri Nelerdir?

Undo Japonca'da "egzersiz" anlamına gelir. Isınma ve soğuma hareketlerini kapsar

- **Junbi:** Isınma egzersizleri
- **Seiri:** Soğuma egzersizleri

5. Judonun Temel Prensipleri

Judo iki temel prensibe dayanır:

1. **Denge**
2. **Kuvvete Karşı Koymama**

6. Nage Kata'nın 2. Serisi (Koshi Waza – Kalça Teknikleri)

Nage-no-kata'nın ikinci serisi olan **Koshi Waza (Kalça Teknikleri)** şu tekniklerden oluşur:

1. Uki-goshi
2. Harai-goshi
3. Tsurikomi-goshi

7. Randori No Kata ve eřitleri

Randori-no-kata iki ana bölümden oluşur:

1. **Nage-no-kata** – Atıř tekniklerini (nage-waza) gösterir.
2. **Katame-no-kata** – Sabitleme tekniklerini (katame-waza) gösterir.

8. EJU Açılımlı ve Kuruluř Yeri

EJU: European Judo Union (Avrupa Judo Birlięi), **Kuruluř yeri:** Londra, İngiltere

9. Uchi-Komi'nin Temel Prensipleri

1. Doğru yapmak
2. Hızlı yapmak
3. Kuvvetli yapmak

10. Bir Judocuda Bulunması Gereken Özellikler

1. Shin (yürek, akıl)
2. Gi (teknik)
3. Tai (güç, kuvvet)